

**NIVELL A A4 Petites 6 i 7 anys - A4 Grans 8 anys - A3 6,7 i 8 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>S A L T</b>	1. <b>SALT</b> Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 40 cm.	1,00	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	- Màrfega a 40 cm - 1.Trampolí - <b>Es realitza un salt</b> <b>-La gimnasta que en el salt tingui "0", podrà repetir el salt amb una penalització de 1.00 punt.</b>
	<b>1,00 p</b>		<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor total 11,00 punts</b>
<b>A S I M E T</b>	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrera pot ser amb cames juntes o obertes (X dues vegades).	0,60 (0,30+0,30)	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1.Realitzar sol un vol nomes 0,10 2.Saltar el trampolí per fer RC 2. 0,50 Execució	- En aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. -Treure el trampolí per la sortida. -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí. Es permet el trampolí per els vols i la volta canària al A petites (s'haurà de treure per acabar l'exercici).
	2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 3. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,30 0,30	2.Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella 0,30 ND+1.00 de la NF	<b>Execució 10,00 p</b>
<b>B A R R A</b>	Pujar sobre un peu a la punta de la barra <b>Primera Passada</b> 1. Galop 2. Salt en extensió 3. Doble pas+mig gir sobre dos peus en relevé <b>Segona Passada</b> 4. àngel 2" 5.equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió	0,20 0,20 0,10+0.10 0,20 0,20 0,20	-Entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa, No es sèrie 3: realitzar només 1 element 0.10 4:No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element 0,20 ND 4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal.  - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50.  <b>-Duració de l'exercici: màxim 45"</b>
	<b>1,20 p</b>		<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor Total 11,20 punts</b>
<b>T E R R A</b>	1. Tombarella endavant- vertical 2. Roda-Tombarella endarrere 3. Galop- Galop 4. Gir de 180º 5. Tisores endavant	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts  - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments/elements addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
	<b>1,00 p</b>		<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>

**La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element més 1 punt de la nota final en tots els aparells.**



**NIVEL C**
**C4 Petites 11 anys -C4 Grans 12 anys -C3 11 i 12 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>S A L T</b>	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 80 cm		- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	Màrfega a 80cm 1Trampolí o doble Trampolí Es realitzarà 1 salt
		<b>1,60 p</b>	<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor total 11,60 punts</b>
<b>A S I M E T R I</b>	<b>Opció 1:</b> 1. Realitzar 2 vols endavant i enrere (pot ser amb cames juntes o obertes) 2.Volta canària, impuls amb un peu o dos, sense pausa, 3. Volta enrere. 4. Impuls enrere a caure dempeus.	<b>0,30</b> <b>0,30</b> <b>0,30</b> <b>0,30</b>	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Ajut de l'entrenador/a, a la volta canària 0,30 ND +1,00 NF <b>Opció 1</b> 1. Realitzar només un vol 0,10 ND 2.Pausa després de la volta canària 0,50 <b>Opció 2</b> 3.En el canvi de banda no s'apliquen les faltes de execució	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.
	<b>Opció 2:</b> 1.Pujar directa amb volta canària 2. Volta enrere. 3.Pujar peu + peu a la banda superior o interior 4. Fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	<b>0,30</b> <b>0,30</b> <b>0,30</b> <b>0,30</b>		
		<b>1.20p</b>	<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor total 11,20 punts</b>
<b>B A R R A</b>	Entrada lliure (no cal A codi FIG) <b>Primera Passada</b> 1.Element de manteniment sobre un peu (2") 2.Sèrie de Salts gimnàstics 3. Mig gir en pasé	<b>0,20</b> <b>0,20</b> <b>0,20</b>	1.No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element - 0,20 VD 2. Sèrie de salts gimnàstics, no es obligatori un salt Split. 5.Vertical no arribar als 10° valor de l'element. 5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, <b>finalització lliure.</b>	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  -Duració del exercici: màxim 50"
	<b>Segona Passada</b> 4.3 o més passos en relevé amb moviment de braços (coreografia) 5. Elevació a la vertical (marcar) o tombarella endavant. 6. Sortida: Rondada de dos mans	<b>0,20</b> <b>0,20</b> <b>0,20</b>	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
		<b>1,20 p</b>	<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor Total 11,20 punts</b>
<b>T E R R A</b>	1. Rondada- salt en extensió i tombarella quarta. 2. Roda- roda- vertical tombarella. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure 4. Gir 360° 5. Salt en extensió amb 360° 6. Pont endavant o endarrere	<b>0,20</b> <b>0,20</b> <b>0,20</b> <b>0,20</b> <b>0,20</b> <b>0,20</b>	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50punts 1. No realitzar el salt amb extensió no RC 0,50  - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Rondada-salt amb extensió: el salt en extensió s'ha de diferenciar d'un rebot a terra. - Quarta: peus i maluc per sobre de l'horitzontal abans d'arribar al terra. - Música obligatòria -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmentaran la nota de l'exercici.
		<b>1,20 p</b>	<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor Total 11,20 punts</b>

La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element mes 1 punt de la nota final en tots els aparells.

**NIVELL D**      **D4 Petites 14 anys o menys -D4 Grans 15 anys o més -D3 a partir 13 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>S A L T</b>	1.Realitzar la primera part de la "Paloma".	<b>1,60 p</b>	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic	Màrfega a 1.20cm 1 Trampolí o Doble Trampolí Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	<b>1,60 p</b>		
			<b>Execució 10,00p</b>	Valor total 11,60 punts
<b>A S I M E T R I</b>	1.Realitzar un vol amb cames obertes+mig gir i deixar la banda.	0,30	-Penalitzacions per execució segons codi FIG.	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.
	2.Volta canària, (impuls de d'un peu): entre 2 i 3 pausa o no.	0,30	1-4 Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d' execució però SÍ conta el requisit	
	3.Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure)	0,30	2.Si la volta canària es fa des de dos peus no hi ha deducció	
	4.Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus (sortida), o plantes ½ gir, o poltron ½ gir.	0,30	2 Ajut de l'entrenador/a, al element 0,30 ND + 1,00p per ajuda NF 2-3 No hi ha penalització si es fa pausa després de la volta canària	
		<b>1,20p</b>	<b>Execució 10,00p</b>	Valor total 11,20 punts
<b>B A R R A</b>	Entrada lliure (no cal A codi FIG)			-Dos passades de barra. -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 -Durada de l'exercici: màxim 50" - en la sèrie gimnàstica es poden canviar l'ordre dels elements
	<b>Primera Passada</b>			
	1.Sèrie gimnàstica(1 salt amb split)	0,20	2. Vertical no arribar als 10º      0,20	
	2.Vertical (pujar i baixar)	0,20	5.Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, <b>finalització lliure.</b>	
	3. Mig gir en pasé	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	<b>Segona Passada</b>			
4.Salt lliure diferent a la sèrie salts	0,20			
5. Tombarella endavant o roda	0,20			
6. Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans o mortal endavant.	0,20			
		<b>1,20 p</b>	<b>Execució 10,00p</b>	BARRA ALTA: 1,25  Valor Total 11,20 punts
<b>T E R R A</b>	1. 2 Sèries acro lliures diferents. Les sèries han de ser de 2 elements.	0,20+020	1. Per manca d'una sèrie acrobàtica      0,20	- Música lliure - Durada màxima 1 minut -Espai: 12x12 - Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
	2. Passatge de dansa FIG	0,20		
	3. Salt en extensió amb gir 360º	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	4. Gir de 360º en pasé	0,20		
	5. Pont enrere, pont endavant o tombarella llançada (a escollir un element).	0,20		
		<b>1,20 p</b>	<b>Execució 10,00p</b>	Valor Total 11,20 punts

**La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element més 1 punt de la nota final en tots els aparells.**

**NIVELL E E4 Petites 13-14 i 15 anys - E4 Grans 16 anys o més**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
<b>S A L T</b>	1. Realitzar la primera part de la "Paloma".	<b>1,60 p</b>	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic	<b>Màrrega a 1.20cm 1 Trampolí o Doble Trampolí</b> Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTOS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrrega.	<b>1,60 p</b>	<b>10,00p</b>	
<b>A S I M E T R I</b>	1. Volta canària, (impuls de dos peus) o kipe; sense pausa, vol enrere,	0,30 o 0,50	1. Si volta canària es realitza amb un peu: 0,30 ND (no es treu el punt). 1. Ajut de l'entrenador/a, a l'element. 0,30 ND +1,00 NF per ajuda	No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta de panxa. Entre 2 y 3 pausa o no.	0,30	- Pausa després de la volta canària 0,50 - Pausa entre 2 i 3: no penalització	
	3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure)	0,30	4. Realitzar sol un vol menys 0,10 ND	
	4. Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus (sortida), o plantes ½ gir, o poltron ½ gir.	0,30	4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 però SÍ conta el requisit	
		<b>1,20p/1,40p</b>	- Penalitzacions per execució segons codi FIG.	<b>Valor total 11,20 punts/11.40 punts</b>
<b>B A R R A</b>	Entrada lliure – Codi FIG	0,20	2. Vertical no arribar als 10º 0,2	- Dos passades de barra. - Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  - Duració del exercici: màxim 50"  BARRA ALTA: 1,25
	<b>Primera Passada</b>	0,20	4. No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10).	
	1. Seriegimnàstica FIG	0,20	5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, <b>finalització lliure.</b>	
	2. Vertical (pujar i baixar)	0,20		
	<b>Segona Passada</b>		- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	3. Mig gir en pasé + mig gir en pasé o <b>tombarella endavant</b>	0,20		
	4. Element de manteniment 2"	0,20		
	5. Element ACRO diferent punt 2.	0,20		
	6. <b>Sortida:</b> Rondada, Rondada d'una ma o Rondada sense mans o mortal endavant.	0,20		
		<b>1,40 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,40 punts</b>
<b>T E R R A</b>	1. Sèrie acro de 3 elements acrobàtics (mínim un amb vol).	0,30	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Musica lliure - Temps màxim del exercici: 1' minut - Espai 12 x 12 - Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
	2. Sèrie acro lliure (2 elements) diferents a la 1ª sèrie	0'30		
	3. Passatge dansa FIG lliure (un dels salts amb split)	0,30		
	4. Gir de 540º en pasé	0,30		
	5. Element acro o gimnàstic lliure (diferent als realitzats)	0,30		
		<b>1,50 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,50 punts</b>

**La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element més 1 punt de la nota final en tots els aparells.**

**EDAT ESCOLAR - ACLARIMENTS TÈCNICS 2021**
**SALT DE POLTRE - DEDUCCIONS ESPECÍFIQUES PER EL SALT DE PALOMA A CAURE SOBRE MÀRFEQUES**

<b>PRIMER VOL</b>	<b>PENALITZACIONS</b>
<b>Angle de maluc</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Arc o cos carpat</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Cames separades</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Genolls flexionats</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Técnica incorrecta de braços</b>	<b>0.10</b>
<b>Tocar amb el cap la màrrega</b>	<b>Salt “0”</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>REPULSIÓ</b>	
<b>Recolzament escalonat</b>	<b>0.10</b>
<b>Angle d’espatlles</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Braços flexionats</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>No passar per la vertical</b>	<b>0.10</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>SEGON VOL</b>	
<b>Alçada</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Cames separades</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Cames creuades</b>	<b>0.10</b>
<b>Genolls flexionats</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>No mantenir la posició del cos bloquejada</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>RECEPCIÓ</b>	
<b>Llargada insuficient</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>Direcció</b>	<b>0.10</b>
<b>Arribar a la recepció sense bloqueig</b>	<b>0.10</b>
<b>Arribar a la recepció amb rotació de cos</b>	<b>0.10</b>
<b>Arribar a la recepció amb descontrol total del cos</b>	<b>0.30 – 0.50</b>

**Per a tots els nivells s’aplicarà el criteri de salt invàlid segons codi FIG (exemple: ajuda en el salt “0”). Els/les tècnics/ques han de situar-se al menys a un metre de les màrfeques. Penalització 0.50.**

## **PARAL-LELES**

**\* L'ordre dels elements a paral·leles NO es pot canviar. Si alguna gimnasta realitza l'exercici amb l'ordre dels elements modificat, tindrà una deducció neutral de 2.00 punts.**

**\*Per els VOLS a la banda baixa i a la banda alta a tots els nivells s'apliquen els criteris tècnics de VOLS igual que als nivells de BASE.**

**Sempre es comptarà la realització de l'element amb les seves deduccions des de l'horitzontal fins a 45° (endavant i enrere, cada vegada).**

**Si els vols NO arriben, al menys a 45° (endavant i enrere, cada vegada) NO es comptarà el requisit de composició.**

**\*Als nivells A i B es pot moure el trampolí durant l'exercici tal com està especificat a cada nivell: nivell A per la sortida, nivell B després dels vols.**

**\*És obligatori fer servir el matalàs suplementari per les sortides de paral·leles en tots els nivells.**

**\*Per tots els VOLS AMB MIG GIR: la presa al gir és lliure; no és necessari fer el mig gir agafades amb les dues mans a la banda; al menys una ma ha d'estar en contacte amb la banda en el mig gir. Si la ma no està en contacte – 0.50 de deducció però SÍ es compta el requisit de composició de sortida.**

**\*Nivell A, B i C: si la gimnasta fa "rebots de peus" (s'ajuda) per pujar a volta canària hi ha una deducció de 0,50 punts.**

**\*Nivell C – Opció 2: la gimnasta pot pujar a la banda inferior peu + peu, o amb els dos peus junts.**

**\*Nivell D: VOLTA CANÀRIA és des d'un peu. Si la gimnasta ho fa des de dos peus també està bé (no hi ha deducció).**

## **BARRA D'EQUILIBRIS**

\* **Els exercicis de barra d'equilibri s'han de realitzar en el mateix ordre descrit. Quan s'acaba el temps màxim, l'exercici es dona per finalitzat i no comptaran en la valoració de l'exercici els elements que faltin (penalització: valor de l'element més 1 punt de la nota final).**

\***Treballar les sèries gimnàstiques enllaçades amb el criteri Codi FIG.**

\***Equilibri àngel 2" (peu pla) – nivells A i B: per valorar l'element la cama lliure ha d'estar per sobre de l'horitzontal.**

- a 45° de l'horitzontal – no deducció.
- entre 30° i 45° - 0.10 de deducció.
- entre 30° i 10° - 0.30 de deducció.
- entre 10° i l'horitzontal – 0.50 de deducció.

\***Equilibri en pasé – nivell A: marcar clarament la posició de l'equilibri. No és necessari aguantar 2".**

\***Equilibri en pasé – nivell B: marcar clarament la posició de l'equilibri. No es necessari aguantar 2" però sí finalitzar en relevé abans de fer el mig gir sobre dos peus.**

\***Element de manteniment nivells C i E: la posició de la cama lliure pot ser en qualsevol posició (àngel, pasé, tendue a 45°, coup de pied, attitude, cama agafada lateralment,...).**

- No ha de ser obligatòriament un element del Codi FIG.
- El manteniment és en peu pla durant 2" i s'ha de finalitzar en relevé (excepte l'àngel, attitude, cama agafada lateralment, equilibris de cama per sobre de l'horitzontal).
- En cas de no pujar a relevé 0.50 de deducció però sempre es comptarà el requisit.

\***Element de manteniment nivell E: pot ser una "stalder".**

\***Elevació a la vertical – nivells C - D - E: la vertical ha d'arribar al menys a 10°. Per sota de 10° no compta el valor del requisit de composició**

- a 10° de la vertical – no deducció.
- entre 10° i 30° - 0.10 de deducció.
- entre 30° i 45° - 0.30 de deducció.
- per sota de 45°- 0.50 de deducció.

\* **Nivell C: sèrie de salts lliure. No es necessari complir requisit Codi FIG (un dels dos salts amb split).**

\***Nivell C – D - E com a salts gimnàstics, a part dels elements del Codi, es poden fer servir:**

- GALOP – AGRUPAT- TISORES ENDAVANT- SALT EN EXTENSÍO

\***Presentació artística i Coreografia:**

. s'aplicaran les deduccions de presentació artística en tots els nivells: **postura, amplitud, balancejos comes, treball de peus, participació de tot el cos,** variació en el ritme i temps, elements i moviments desconnectats.

. **Composició** - en tots els nivells NO s'aplicaran les deduccions per manca de: - entrada no de la taula - **elements/moviments a prop de la barra (nivells A-B-C) – moviments laterals (no VD). La seva realització es lliure, sempre tenint en compte el temps màxim de l'exercici.**



## TERRA

\* **Als exercicis de terra s'ha de respectar l'ordre de les sèries acrobàtiques en els nivells A, B i C. En els nivells D i E l'ordre de les sèries acrobàtiques és lliure. La resta dels elements s'inclourà lliurement durant la composició de l'exercici.**

\* **A tots els nivells les sèries gimnàstiques es realitzaran amb el criteri de "passatge de dansa" del Codi FIG.**

\* **No penalitza "repetició de la mateixa posició abans de la línia acrobàtica" a cap nivell.**

\* **Als nivells A-B-C s'aplicaran les deduccions de presentació artística, composició i musicalitat tenint en compte les característiques de música obligatòria.**

\* **Als nivells D i E s'aplicaran les deduccions de presentació artística, composició i musicalitat (Codi 2022-2024).**

\* **En els salts amb extensió a les línies acrobàtiques s'ha de mostrar una mínima separació dels peus del terra.**

\* **Si una gimnasta envaeix l'altre pista de terra, tindrà una penalització d' 1,00 punt. L'altre gimnasta podrà repetir l'exercici si la direcció de competició i el/la jutge/ssa de terra consideren que no es pot valorar.**

**NIVELL A - TOMBARELLA ENDAVANT + VERTICAL: aixecar-se amb una cama després de la tombarella per enllaçar amb la vertical. Si no es fa així NO compta el requisit.**

**NIVELL A – RODA + TOMBARELLA ENRERE: després de la roda ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no ho fa, NO compta el requisit.**

**NIVELL B – RODA + VERTICAL TOMBARELLA: després de la roda NO ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no es fa així NO compta el requisit.**

**NIVELL C – RODA + RODA + VERTICAL TOMBARELLA: després de la segona roda NO ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no es fa així NO compta el requisit.**

**NIVELL C: si la gimnasta fa "quinta" en lloc de "quarta" compta la sèrie però no augmenta el valor.**

**NIVELL C: el pont endavant o enrere es pot fer des de una o dos cames, a una o dos cames (realització lliure).**

**NIVELL E - requisit 1: val com a sèrie "paloma d'una cama, paloma de dos cames i roda" (malgrat la paloma sigui el mateix element en el Codi FIG).**

**NIVELLS D i E per complir la primera/segona sèrie acrobàtiques i els elements acrobàtics (RC 5) es poden fer els següents elements que no estan al Codi FIG: RODA - PONT ENDAVANT- PONT ENRERE- VERTICAL TOMBARELLA – QUINTA – QUARTA- FLIC FLAC D'UNA CAMA O AMB CAMES JUNTES**

### A TOTS ELS APARELLS:

- **La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element o sèrie, més un punt de la nota final en tots els aparells.**
- **La manca d'un element dins d'una sèrie es penalitzarà amb el valor d'aquest element o sèrie, més un punt de la nota final en tots els aparells.**